

TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Itsetuntemus 2h

1

Muumipappa keskittyä -läsnäoloharjoitus
5 min. (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan)
Lapset piirtävät tyhjälle paperille rauhallisen
musiikin soidessa taustalla.

2

Tutustutaan Muumilaakson asukkaisiin -video (2)
10 min. Keskustelkaa videon päätyttyä yhdessä,
mitä eri hahmoista kerrottiin. Millaisia he ovat
luonteeltaan?

3

Johdanto aiheeseen: Minä itse (3).
Lue oppilaille kappale, joka alkaa "*Itsetuntemuksella
tarkoitetaan...*" ja keskustelkaa hetki aiheesta.

4

Minä itse (3) -harjoituksessa oppilaat piirtävät
kuvan itsestään ja itselle tärkeistä asioista. Tehkää
piirustukset toisella tunnilla loppuun. Oppilaat
voivat esitellä valmiit piirustukset toisilleen.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Läsnäolotaidot

1

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min.
(HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Käykää lopuksi läpi kierros, jossa jokainen kertoo oman värinsä.

2

Muumitalon keittiössä (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan). Tietoisen syömisen harjoitus esim. rusinalla. Kysy oppilailta, millainen kokemus harjoitus oli.

3

Jaa oppilaat pareiksi valitsemallasi tavalla. Oppilaat keskustelevat harjoituksesta pareittain ja jakavat oman kokemuksensa. *Miltä harjoituksen tekeminen sinusta tuntui? Miksi?*

4

Jos aikaa on jäljellä, oppilaat voivat kuunnella rauhallista musiikkia ja levätä hetken omalla paikallaan. Vaihtoehtoisesti voi lukea kirjaa tai piirtää hiljaisuudessa.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Tunnetaidot ja myötätuntotaidot

1

Lue ensin itse alustus teemasta Myötätunto ja itsemyötätunto (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan).

2

Rauhoittavat värit -läsnäoloharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) Tee harjoitus itse mukana, jotta oppilaat voivat ottaa mallia. Käykää kierros, jossa jokainen oppilas saa kertoa oman värinsä.

3

Epäonnistuminen (2). Katsokaa yhdessä kuvia ja keskustelkaa niistä apukysymysten avulla. Kysy oppilailta, millaisia tilanteita he ovat kokeneet ja mitä tunteita he tunsivat.

4

Kerätkää taululle / näytölle erilaisia tunteita Monenlaiset tunteet (3) -harjoituksen avulla kohdasta "*Vinkki: Ennen harjoitusta voitte miettiä, mitä tunteita on olemassa...*".

5

Monenlaiset tunteet (3) -leikki. Oppilaat liikkuvat valitsemasi muusikin tahdissa. Musiikin lakatessa he esittävät eri tunteita lukemieni tilanteiden perusteella (TILANTEET). Loppuun keskustelu.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Tunnetaidot ja rauhottumistaidot

1

Muumipappa keskittyä -läsnäoloharjoitus
5 min. (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan) Lapset
piirtävät tyhjälle paperille rauhallisen musiikin
soidessa taustalla.

2

Tunteet haltuun (4) -harjoitus. Keskustelkaa
tunteiden säätelystä. Käykää läpi Muumien
keinoja ja kokeilkaa niitä yhdessä.

3

Edelliseen tehtävään liittyvien Voimaleuseiden
kirjoittaminen omaan vihkoon tai yhteiseen
paikkaan. *"Vinkki: Pyydä jokaista miettimään
itselleen sopiva, henkilökohtainen voimaleuse..."*.

4

Hyvän tunteen herättely (5) -harjoitus. Voitte
kokoontua yhteiseen piiriin. Kokeilkaa ja
havainnoikaa, miltä hengitykseen tai myönteisiin
asioihin keskittyminen tai ravistelu tuntuu kehossa.

5

Jos ylimääräistä aikaa jää, oppilaat voivat
kuunnella rauhallista musiikkia ja levätä hetken
omalla paikallaan. Vaihtoehtoisesti voi lukea kirjaa
tai piirtää hiljaisuudessa.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Itsemyötätunto

1

Lue tai kertaakaan määritelmä itsemyötätunnosta Myötätunto ja itsemyötätunto (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan).

2

Liukumäki hengitysharjoitus 5 min. Tee harjoitus oppilaiden kanssa, jotta he voivat ottaa mallia. Kysy lopuksi oppilailta, miltä harjoitus tuntui. Millainen kunkin oppilaan liukumäki oli?

3

Toisen kannustaminen (7). Käykää ensin läpi kuvien tilanteet ja keksikää niihin sopivia kannustavia lauseita. Siirtykää sen jälkeen pohtimaan vastauksia apukysymyksiin.

4

Haaste (10). Ottakaa käyttöön myötätunnon lasipurkki, johon oppilaat keräävät helmiä myötätuntoisista teoista. Käykää läpi kierros, jossa oppilaat kertovat havaitsemistaan teoista.

5

Lisätehtävä: Oppilaat piirtävät oman voimakuvan, joka laitetaan pulpettiin tai luokan seinälle muistutukseksi.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Liikuntatunti

1

Liukumäki hengitysharjoitus 5 min. (HyMy-koulut) tai lue ääneen Sormihengitys (Läsnäolotaidot) ja näytä oppilaille mallia harjoituksen tekemisessä.

2

Haisuli leikkii hippaa (5) (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan). Leikin tavoite on vahvistaa yhteishenkeä. Lue aluksi oppilaille teksti haisulista ja muistuta, että jokaisella meistä on vahvuuksia.

3

Pikku Myy mokaa (6) -leikki. Piirileikki, jossa harjoitellaan epäonnistumisen sietämistä. Leikissä hassutellaan ja esitetään Pikku Myylle mieluisia asioita.

4

Nipsun kannustaminen (8). Yksi kiertää piiriä haluamallaan tavalla muiden kannustaessa. Voit lukea alkuun Nipsuun liittyvän tekstin oppilaille. Huom! Jaa tarvittaessa luokka pienempiin ryhmiin.

5

Jos aikaa on jäljellä: Nuuskamuikkunen rentoutuu -loppurentoutus istuen tai maaten. Lue harjoituksen ohjeet oppilaille rauhassa ääneen.



TUNNEN TUNTEENI JA OSAAN RAUHOITTUA



1.-2.lk

Käsityöprojekti

1

Muumipappa keskittyä -läsnäoloharjoitus
5 min. (SPR Kaveritaitoja Muumien tapaan) Lapset
piirtävät tyhjälle paperille rauhallisen musiikin
soidessa taustalla.

2

Ideoikaa, suunnitelkaa ja valmistakaa
haluamallanne tavalla Muumimamman
käsilaukku, johon voi kerätä erilaisia esineitä
aistiharjoituksia varten. Käsilaukku voi olla esim.
pussi tai pussukka, jonka lapset tekevät kankaasta
ja koristelevat mieleisekseen. Tässä projektissa saa
käyttää mielikuvitusta ja luovuutta!

3

Toinen vaihtoehto on valmistaa haastetta (10)
varten itse purkki, laatikko tai vaikkapa rasia,
johon oppilaat voivat kerätä helmiä tai muita
palkintoja myötätuntoisista teoista.

4

Käyttäkää projektiin sen verran aikaa, kun
tarvitsette ja haluatte. Tuotoksista voi ottaa kuvia
ja jakaa ne halutessaan tiia.thil@jyvaskyla.fi

